PAPO EM FAMÍLIA

COMO FALAR SOBRE BEBIDAS ALCOÓLICAS COM MENORES DE 18 ANOS

ambev

ambev

COMPROMETIDA COM O CONSUMO RESPONSÁVEL

SUMÁRIO

Papo em família 3

O consumo de bebidas alcoólicas 5

Como falar de álcool com seu filho 12

O que você precisa saber sobre a adolescência 14

Consequências físicas do álcool para os jovens 20

Fases do metabolismo 22

Quando conversar? 23

Orientações para as diferentes faixas etárias 30

1 – 7 anos - Papel do pai e da mãe: professor 30

8 – 14 anos - Papel do pai e da mãe: moderador 31

15 – 16 anos - Papel do pai e da mãe: treinador/instrutor 33

17 – 18 anos - Papel do pai e da mãe: treinador/instrutor 34

Quando é preciso pedir ajuda externa 36

A Ambev e o consumo responsável 38

Consultores 42

Créditos 46

Referências 47

O objetivo deste material é ressaltar a importância e a eficácia do diálogo entre pais, familiares e jovens. As crianças têm nos pais uma de suas principais referências de comportamento e por isso é muito importante estabelecer, desde a infância, um canal de comunicação com elas. Dessa forma, temas como consumo de álcool, sexo e drogas não se tornam tabus dentro de casa.

Tanto os pais e familiares quanto a escola precisam saber conversar, discutir e interagir com as crianças e adolescentes, e sanar suas dúvidas — que tendem a ser muitas — de forma honesta e transparente. Não se deve ter receio de falar com clareza. É fundamental dialogar e orientar seu filho ou aluno, respeitando a sua liberdade.

Diante de todas as fontes de informação as quais os jovens estão expostos, não é raro ver pais se isentarem da função de educadores. No entanto, os pais e familiares são fundamentais para a formação dos jovens e este material ajuda-os a estarem informados e preparados para essa tarefa.

A questão do consumo de álcool por jovens é um tema que precisa estar na pauta das famílias. É necessário coibir o seu uso por menores de idade e conversar para que todos se conscientizem sobre os perigos de beber e dirigir ou do consumo em excesso. Bebidas alcoólicas são feitas para serem usadas por adultos em momentos de descontração e celebração e não devem se tornar um problema.

Por isso, os pais, a indústria de bebidas, o governo e a sociedade como um todo devem se engajar nessa causa. Como veremos, a quantidade de pessoas que se relaciona com o álcool de forma nociva é minoria, mas é preciso empenho para reduzi-la cada vez mais.

Para formular as propostas deste trabalho, que pretende nortear futuras ações educacionais ou campanhas preventivas, tomou-se como base o manual "Como Falar Sobre Uso de Álcool com Seus Filhos", elaborado pelo Centro de Informação Sobre Saúde e Álcool para orientar pais e educadores sobre o tema. Para atualizar informações e aumentar a abrangência da discussão, foram adicionadas ideias, conceitos e observações colhidas em diversas reuniões com notáveis representantes de três áreas afins – Educação (Rosely Sayão), Medicina (Arthur Guerra de Andrade e Dartiu Xavier) e Sociologia (Edmilson dos Santos).

O consumo de bebidas alcoólicas

O ato de beber é milenar e foi aprimorado ao longo dos anos. A partir do desenvolvimento da agricultura e do estabelecimento das populações, a civilização dominou inúmeras técnicas de fabricação e distribuição de diversos tipos de bebidas. Com o passar do tempo, essas bebidas integraram-se a cultura dos povos e integraram-se a momentos de celebração, eventos sociais, cerimônias religiosas e confraternizações em geral.

Hoje em dia, milhões de pessoas se dedicam a estudar, desenvolver, produzir e distribuir uma enorme quantidade desses produtos para diferentes ocasiões e públicos. Somente no Brasil, cerca de 3 milhões de pessoas, da agricultura ao pequeno varejo, trabalham para que se possa desfrutar, por exemplo, de uma cerveja gelada em um momento de prazer e descontração.

Porém mais do que isso, devido à grande importância cultural, social e econômica deste produto, se faz necessário também entender qual é a melhor maneira de consumi-lo, sem prejuízos à saúde e sem incentivar comportamentos de risco. Um dos principais consensos sobre o consumo de bebidas alcoólicas é que toda a sociedade deve se envolver na discussão e no combate ao seu uso indevido.

Mas o que é exatamente o uso indevido de álcool? De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), trata-se do consumo de álcool por:

- Quem for menor de 18 anos de idade;

- Quem consome em excesso;

- Pessoas que tomam medicamentos que contraindiquem consumir álcool;

- Mulheres grávidas ou que estejam tentando engravidar;

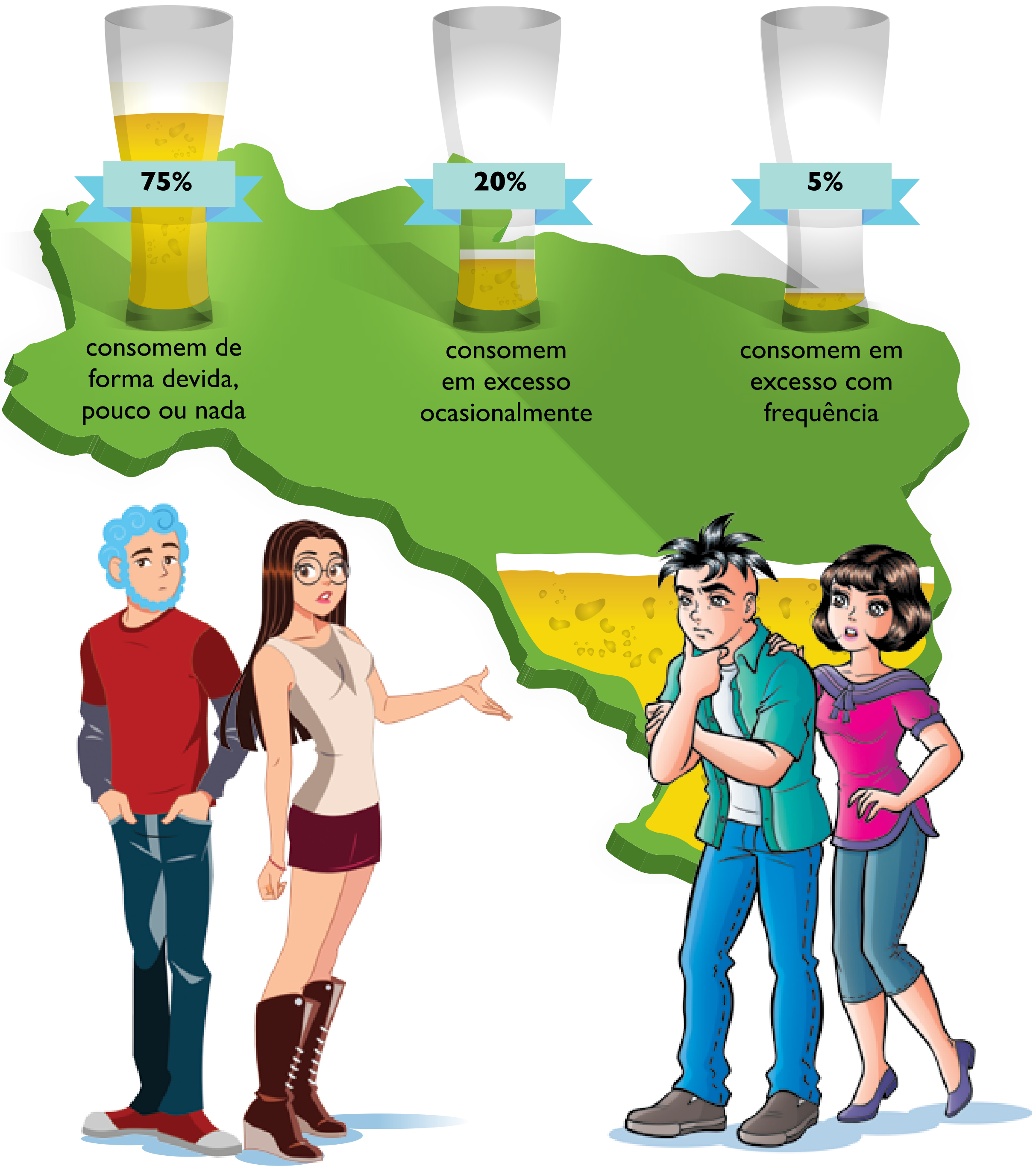
• Quem for dirigir ou fazer tarefas que requerem concentração e atenção, como operar máquinas e equipamentos;

• Dependentes do álcool em recuperação;

• Pessoas em condições clínicas delicadas, que possam ser agravadas pelo uso do álcool, como hipertensos e diabéticos.

Devemos ter muito cuidado com o uso indevido do álcool, mesmo que os dados apontem que a maioria dos brasileiros façam um consumo adequado de bebidas alcoólicas.

A Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais (Flacso), realizou, entre 2009 e 2013, uma ampla pesquisa sobre hábitos de consumo de álcool em 14 países da América Latina — entre eles o Brasil.

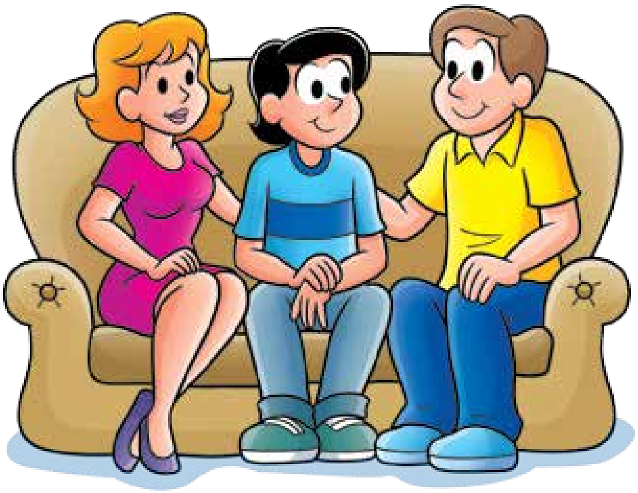


Quanto ao consumo de álcool por jovens, os dados apontam que a influência de familiares e amigos são as principais razões para explicar o uso de bebida alcoólica entre menores de idade.

Veja os dados sobre quem mais influencia os jovens ao consumo de álcool:

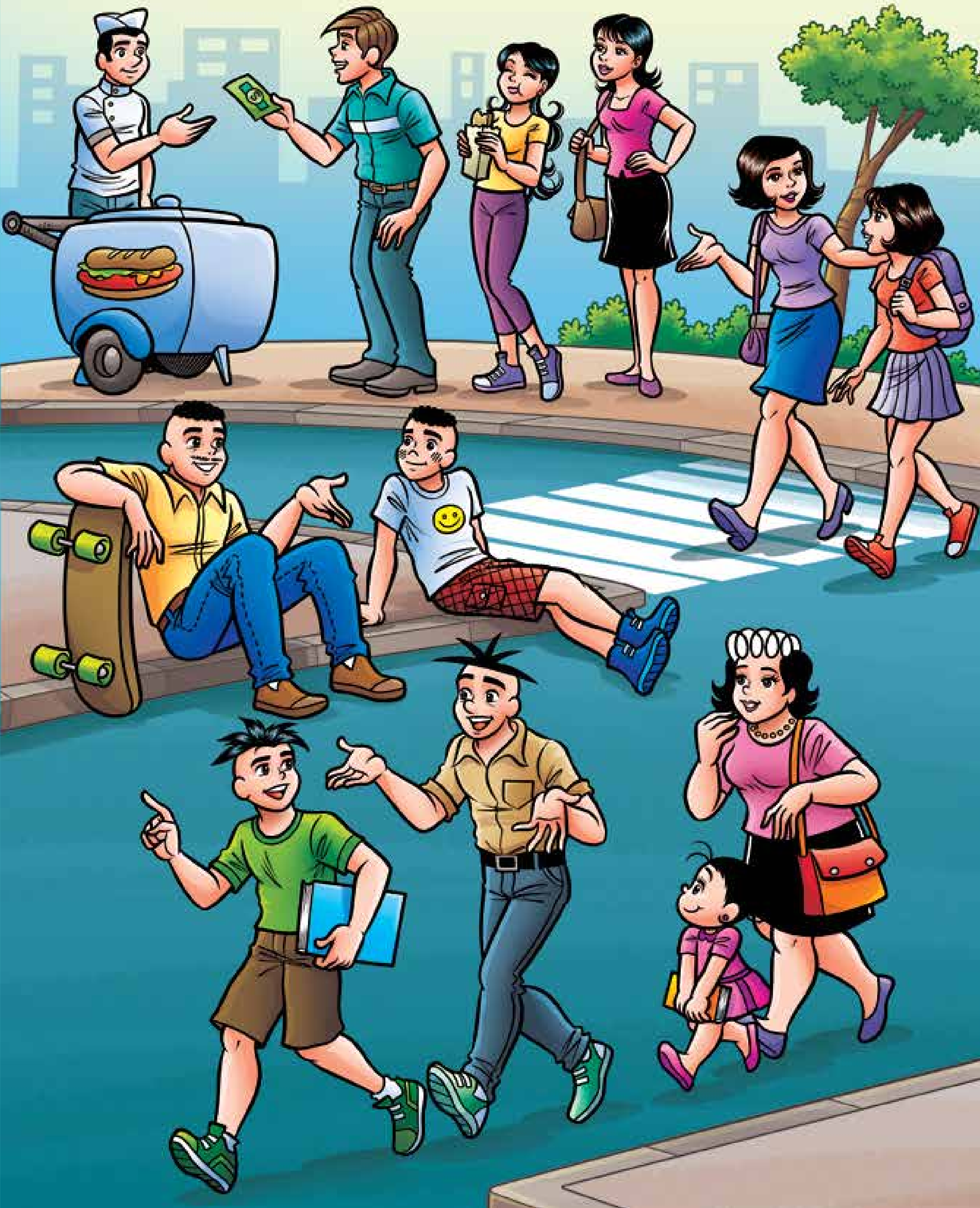
Amigos (42,1%)

Familiares (37,1%)



Não por acaso, grande parte dos entrevistados afirmou que o acesso ao álcool aconteceu em casa de amigos e familiares, enquanto menor parte disse ter adquirido a bebida em bares e botecos. Segundo essa pesquisa, quanto mais jovem a pessoa começa a consumir álcool, maiores são as chances do consumo abusivo quando adulto.

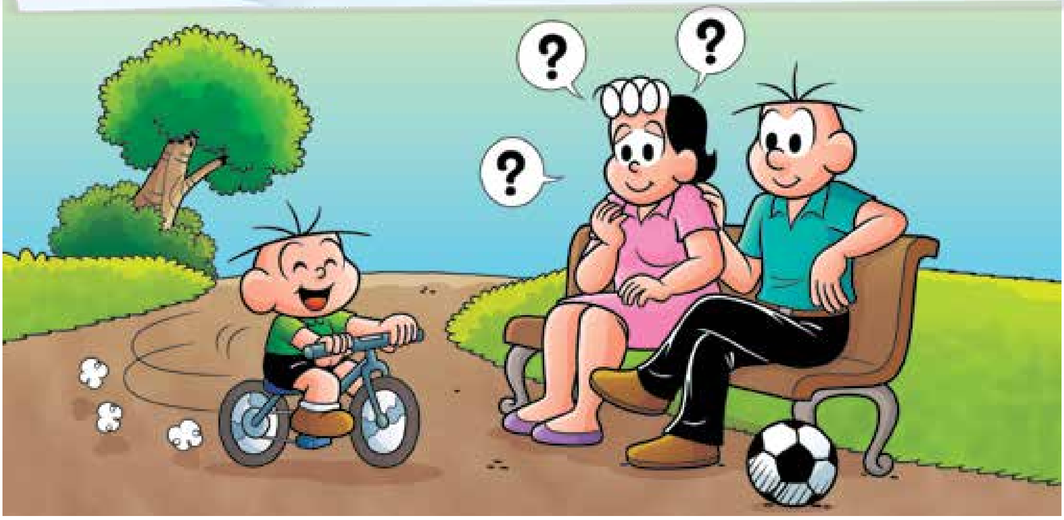
FALANDO SOBRE O CONSUMO DO ÁLCOOL COM SEUS FILHOS



Como falar de álcool com seu filho

Ser pai ou mãe não é fácil e, provavelmente, você já se questionou sobre isto:

- Qual a idade certa para falar com meu filho sobre álcool?
- Devo esperar que meu filho me faça perguntas sobre bebidas alcoólicas?
- Devo acreditar que ele nunca beberá?
- Quem deve falar com ele, o pai, a mãe ou os dois?
- Percebo que meu filho tem bebido excessivamente nos fins de semana. O que devo fazer?
- Como agir quando acho que os amigos dele são uma má influência?



Infelizmente, você nem sempre terá respostas para todas essas perguntas. Este material vai ajudá-lo, mas para tratar desse e de qualquer outro tema com seus filhos é essencial que exista um diálogo entre vocês.

Antes de iniciar o papo com seu filho, reflita sobre algumas questões:

- Que exemplo você e outros adultos da família dão a seus filhos?
- Qual a sua opinião sobre o álcool e o seu consumo por jovens?
- Quais regras você gostaria de passar aos jovens sobre isso?
- Você está preparado para justificar suas próprias escolhas caso seu consumo nem sempre seja adequado?
- Você quer proteger seus filhos do mundo ou orientá-los para que tomem as próprias decisões?

Lembre-se: seu filho, mesmo com menos de 18 anos, poderá ter acesso à bebida alcoólica. A oportunidade surgirá e a decisão será só dele. Você pode contribuir para que ele tenha informações suficientes para tomar a atitude mais responsável possível.

A adolescência

Essa é uma fase decisiva na formação do indivíduo, cheia de riscos e oportunidades, e como nem sempre o adolescente sabe distinguir entre um e outro, pode tomar a decisão menos sensata.

Pesquisas sugerem que as dificuldades inerentes à adolescência estão se tornando mais complexas. Esse é um período repleto de oportunidades e de vulnerabilidades o que, se associado a comportamentos de risco, pode gerar problemas para a saúde e o bem-estar do adolescente.

Os adolescentes e o meio social

É na adolescência que o jovem opta por um destes dois comportamentos: se parecer com os colegas para se integrar ou se destacar do restante do grupo pela diferença. E qualquer uma dessas escolhas traz questionamento de valores e regras, o que pode levá-lo ao conflito com os pais.

Portanto, torna-se um desafio para os pais respeitar a independência, oferecer suporte e estabelecer limites a seus filhos.

É importante deixar claro para eles que o normal é não consumir bebida alcoólica antes dos 18 anos. Os jovens que consomem bebidas alcoólicas são uma minoria, e seu exemplo não deve ser seguido.

O jovem, como sujeito autônomo, entende que beber não pode ser resultado de uma exigência social, mas sim de uma decisão que é de sua inteira responsabilidade.

Os adolescentes e a família

O ambiente familiar tem um efeito muito forte e durável na preparação para a vida adulta. O vínculo entre pais e filhos e a interação familiar saudável servem de base para o desenvolvimento pleno dos potenciais das crianças e dos adolescentes.

Estudos mostram que, no caso de adolescentes, fatores de proteção importantes para evitar comportamentos de risco são os vínculos familiares fortes, apoio da família no processo de aquisição da autonomia pelo adolescente, monitoramento parental nos diversos processos de crescimento e desenvolvimento, e estabelecimento de normas claras para os comportamentos sociais, incluindo-se aí o uso do álcool.

Para os pais, um passo fundamental para se aproximar dos filhos é o desafio de exercer a autoridade sem autoritarismo. Melhor que proibir, é estimular comportamentos positivos no adolescente, que contribuam para a formação e para a sua saúde física e mental, tornando-o mais seguro para tomar decisões que sejam saudáveis e respeitem sua individualidade.

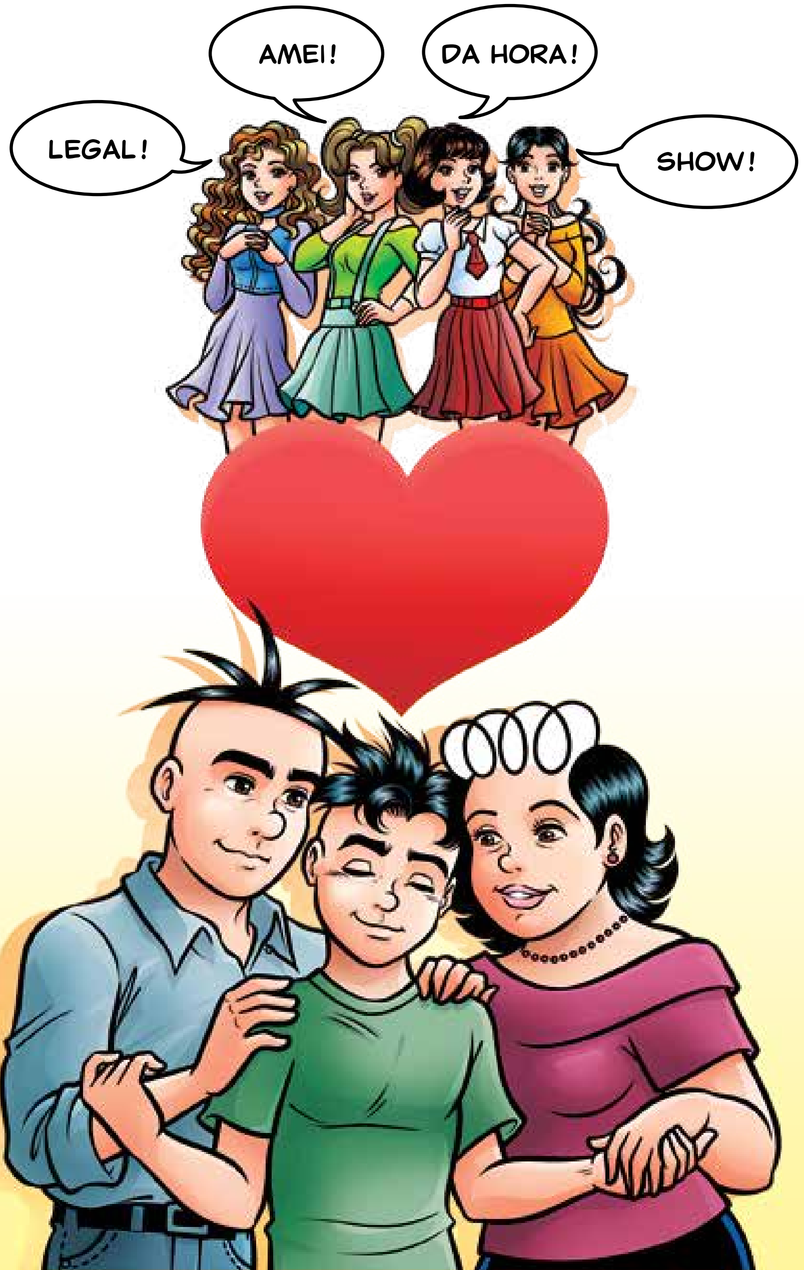
A questão da individualidade é fundamental e precisa ser entendida pelos pais. É por isso que uma regra que serve para uma família pode se revelar totalmente equivocada para outra. Afinal, não há soluções prontas. Lembre-se: quando o adolescente toma uma decisão ou atitude que reconhece como sua, fruto de seu livre-arbítrio, é bastante provável que a mantenha e valorize. Então, é mais importante a orientação que vem da conversa do que a tutela vinda da ordem.

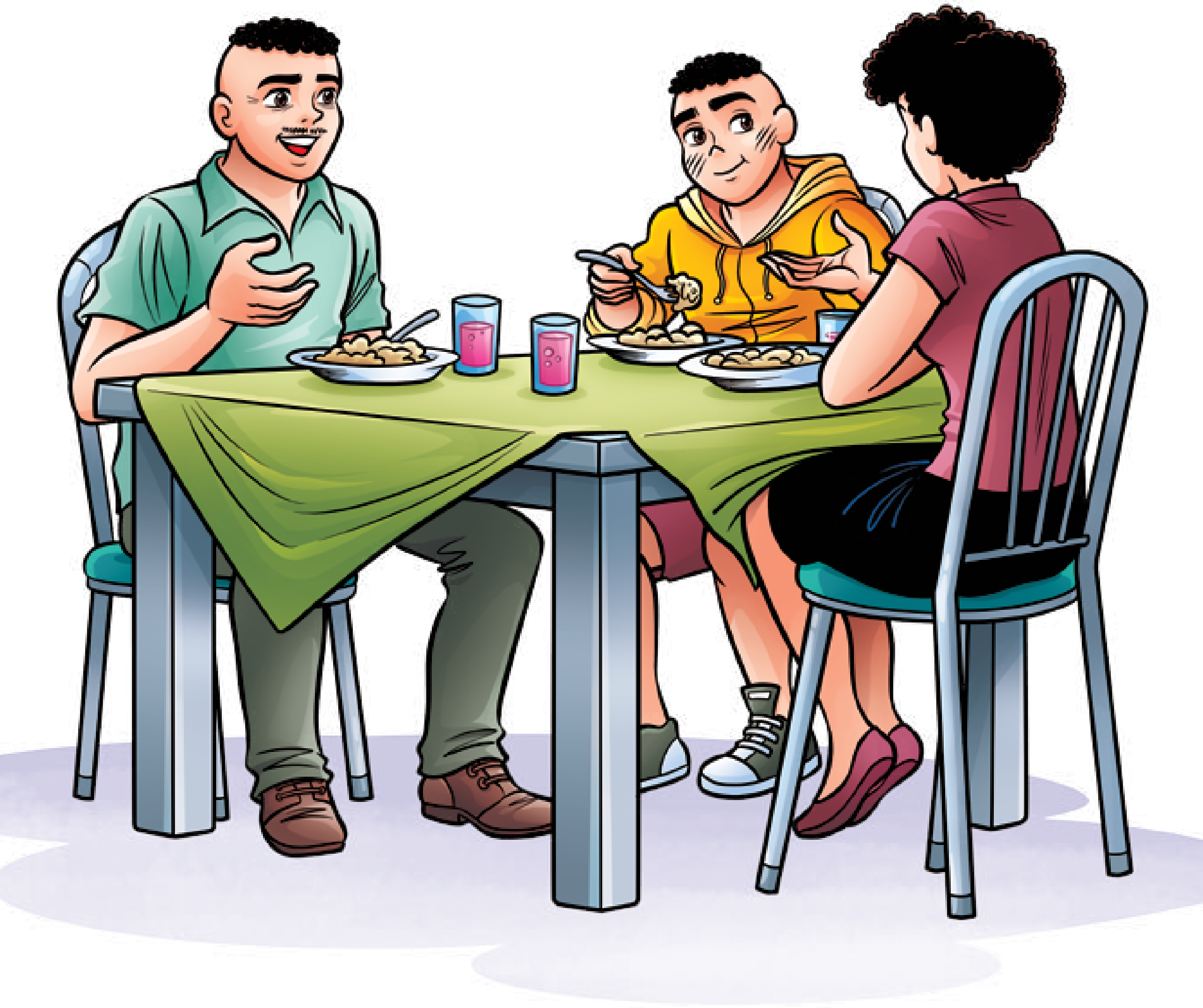
Outra característica dos adolescentes é buscar pelo novo e pelo inusitado. Assim também entendemos por que adolescentes agem tão impulsivamente tantas vezes, não reconhecendo que suas ações — tais como beber — podem levá-los a sofrer graves consequências.

A convivência em sociedade e a consequente participação em um grupo, pode exercer um papel determinante no comportamento do jovem quanto ao consumo de álcool.

Por exemplo, um jovem que não se sinta acolhido pelos amigos, tende a procurar maneiras de agradá-los, inclusive provando álcool, se isso for necessário para fazer parte do grupo. Para os pais, saber equilibrar o respeito à independência, suporte e estabelecimento de limites, é um desafio-chave durante a adolescência de seus filhos.

Nessa fase da vida é importante que o jovem tome consciência de que, apesar da pressão externa, suas ações dependem unicamente de sua vontade e de sua decisão, assim como também essas mesmas ações são de sua responsabilidade.





Afinal, o adolescente é capaz de distinguir que, em seu grupo (ou família), existem aqueles que não bebem, os que bebem moderadamente e os que abusam do álcool. Ou seja, o consumo de álcool é uma opção pessoal, de acordo com sua vontade e do modo que o organismo reage à bebida.

Diante do consenso de que é ineficiente o papel de autoritário, a função do pai e da mãe é nortear e orientar.

O início da adolescência é um tempo de imensas e confusas mudanças para seus filhos. O diálogo é uma forma de se manter por perto e ter mais influência nas escolhas do filho — incluindo sobre o uso de álcool.

Consequências físicas do álcool para os jovens

Além da opção que o jovem faz de beber ou não o álcool, há uma questão de saúde a ser levada em conta. O organismo dos adolescentes ainda está em formação e o álcool pode prejudicar esse desenvolvimento. Vamos entender o que leva os jovens a beber.

Por que os jovens bebem?

- Expectativas positivas;
- Características da personalidade;
- Busca por efeitos (ex.: ficar descontraído, desinibido);
- Querem a aceitação dos amigos;
- Repetem o modelo dos pais e familiares.

Por que os jovens não devem beber?

Os jovens não podem beber porque ainda não conhecem seus limites. Costumam ser muito imediatistas, o passado já passou e o futuro está muito longe, querem viver o presente a qualquer custo. Não conhecem os efeitos do álcool em seu corpo e não têm maturidade o suficiente para decidir adequadamente. Além disso, o efeito do álcool no organismo de um adolescente é diferente do efeito em um adulto:

- O sistema nervoso central ainda está em desenvolvimento;
- As vias neuronais são mais suscetíveis.

- O que é uma dose? Aproximadamente 10g de álcool puro.

330 ml de cerveja

140 ml de vinho

40 ml de destilado

- Ação direta em diversos órgãos: fígado, coração, vasos e parede do estômago;
- Consumo em pequenas quantidades: desinibição, ligeira sensação de bem-estar, euforia;
- Consumo em excesso (a partir de cinco doses): diminui resposta aos estímulos, inadequação de comportamento, fala pastosa, perda da consciência.

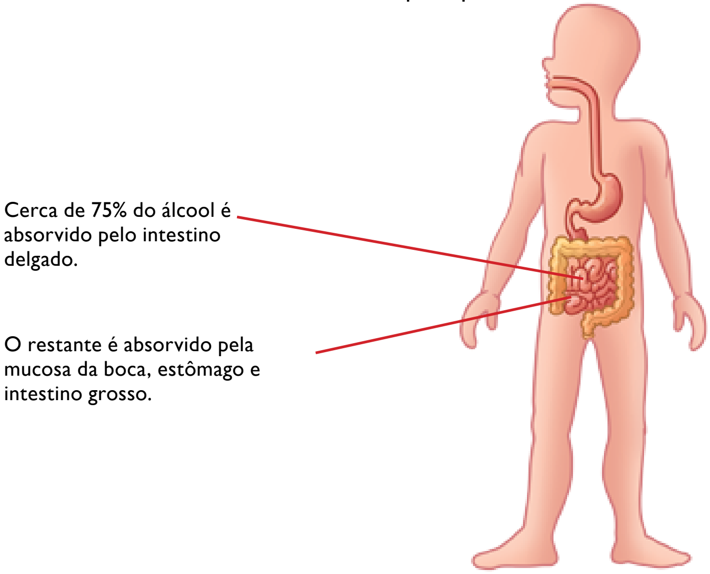
Efeitos do álcool no organismo

Vale lembrar que os efeitos do álcool no organismo variam conforme:

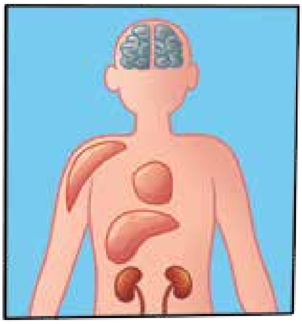
- O peso, altura e gênero do indivíduo;
- A frequência com que ele consome bebida alcoólica;
- A rapidez com que bebe;
- O número de doses ingeridas.

Fases do Metabolismo

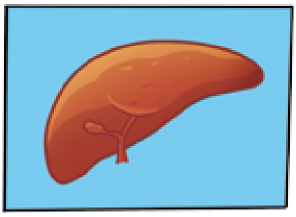
1 ABSORÇÃO – Assim que ingerido, o álcool inicia seu trajeto dentro do organismo. Desde a ingestão até sua completa absorção, estima-se em média 1 (uma) hora. O tempo de absorção do álcool dependerá de uma série de fatores, entre eles, a presença de comida no estômago, o tipo de alimento ingerido antes de beber e a velocidade com que a pessoa o consumiu.



2 DISTRIBUIÇÃO – O álcool é transportado pelo sangue para todos os tecidos que contêm água. As maiores concentrações de álcool encontram-se no cérebro, no fígado, no coração, nos rins e nos músculos.



3 METABOLISMO – Cerca de 90 a 95% do álcool ingerido é metabolizado no fígado por enzimas específicas. Um fígado saudável é capaz de metabolizar o álcool a uma taxa de 15mg/100ml de sangue a cada hora. As enzimas do fígado dividem o álcool em várias substâncias, sendo as mais importantes o acetaldeído e o ácido acético.



Homens e mulheres são diferentes

Como as mulheres possuem menos água no corpo que os homens, o álcool é distribuído e metabolizado mais rapidamente, apresentando seus efeitos de forma mais intensa.

4 ELIMINAÇÃO – O álcool, em sua maioria, é eliminado pela urina, porém cerca de 5% é eliminado por meio da respiração, transpiração e salivação. Além do mais, o álcool tem a capacidade de inibir a liberação do hormônio responsável pelo controle da reabsorção de água, provocando aumento da diurese, com maior vontade de urinar.

Quando conversar?

Nunca é cedo demais para estabelecer uma relação em que haja diálogo aberto com seu filho

As crianças são muito mais espertas do que os adultos imaginam. Aos **seis anos**, por observação, elas já sabem quais são os comportamentos socialmente aceitos quanto ao consumo de álcool. Portanto, nunca é cedo para começar a falar com seus filhos sobre isso. Mas lembre-se que conversar com eles durante a infância é apenas um passo; o mais importante é manter esse diálogo aberto sempre.

Comportamento dentro de casa

Se você bebe, precisa explicar ao seu filho por que o faz e em quais situações. Além disso, vale ressaltar quem e em quais circunstâncias não pode consumir álcool:

- Menores de 18 anos;
- Antes de dirigir;
- Mulheres grávidas ou que estejam tentando engravidar;
- Pessoas com dependência de álcool;
- Pessoas que façam uso de medicamentos.

Se você não bebe, também conte ao seu filho os seus motivos.

Se você começou a beber antes dos 18 anos e for questionado, conte. Não deixe que seu passado o impeça de conversar abertamente a respeito do uso de álcool por menores de idade, e que hoje está ainda mais claro que os efeitos do álcool nos adolescentes e nos adultos são muito diferentes.

Por que é tão importante dialogar?

Bate-papos frequentes entre você e seus filhos podem ter um impacto real nas decisões deles. O diálogo é essencial para construir um relacionamento aberto, franco e de confiança mútua entre pais e filhos.

Aproveite diferentes situações para falar sobre assuntos importantes com eles, durante o jantar ou enquanto assistem à televisão, por exemplo. Dica: vários papos rápidos são mais eficazes do que uma longa conversa.

Ao falar sobre o consumo de álcool é importante que:

- Deixe seu ponto de vista claro;
- Discuta suas crenças e opiniões;
- Seja objetivo e honesto;
- Lembre-se de que o diálogo é uma via de mão dupla;
- Exponha o seu ponto de vista;
- Ouça dos seus filhos o que eles pensam;
- Eles possam perguntar livremente sobre o assunto.

Tudo deve ser discutido em um tom de parceria e amizade, e não como se desse uma palestra.

Incentive seus filhos a conversar sobre qualquer assunto. Ouça sem interrompê-los e dê a eles a chance de ensiná-lo algo novo. O escutar com atenção pode ajudar você a construir um caminho para tratar de outros temas com eles.

Transforme todas as conversas em um aprendizado para você e para seus filhos. Se você respeitar a opinião deles, provavelmente eles ouvirão e respeitarão as suas também.

Faça perguntas abertas e incentive-os a contar mais sobre o que pensam e sentem a partir do que estiverem falando.

Conversar é essencial, mas não é o suficiente. Então, o que fazer também?

- Conheça as atividades dos seus filhos e as entenda. É uma oportunidade única para vocês compartilharem interesses e valores.
- Incentive os relacionamentos positivos com amigos.
- Estabeleça regras claras e coloque-as em prática. Elas devem ser específicas, consistentes e sensatas. Não mude as regras a todo o momento, nem ameace.

O que dizer em uma conversa sobre bebidas alcoólicas

Geral

- Dados sobre o uso de álcool;
- Efeitos do álcool no organismo;
- Riscos do consumo indevido;
- Influência dos amigos e da família;
- O que diz a lei.

Comportamento

- Se você ou outros familiares bebem, por que e quando o fazem;
- Se não bebem, por que não o fazem;
- Se começaram a beber antes dos 18 anos, não omita isso.

Amigos e bebida

- O que fazer se os amigos bebem com frequência ou muito;
- Como e por que dizer não aos amigos;
- O que fazer em uma situação na qual um/a amigo passa mal por beber em excesso.

Não se esqueça de contar o que acontece em casos extremos de consumo excessivo:

- Perdemos o discernimento e a coordenação motora, e enrola-se a fala;
- Podemos ver as coisas em dobro;
- Podemos nos tornar agressivos;
- Podemos nos esquecer de usar preservativo e ter relações sexuais sem proteção;
- Podemos exagerar em tudo;
- Podemos nos comportar de forma inapropriada;
- Podemos prejudicar alguém;
- Podemos vomitar – muitas vezes, em público;
- Podemos entrar em coma alcoólico.

O que fazer

- Manter o canal de comunicação aberto constantemente;
- Envolver-se no dia a dia dos seus filhos;
- Estimular interesses e valores;
- Ser um bom exemplo;
- Incentivar relacionamentos positivos com amigos.

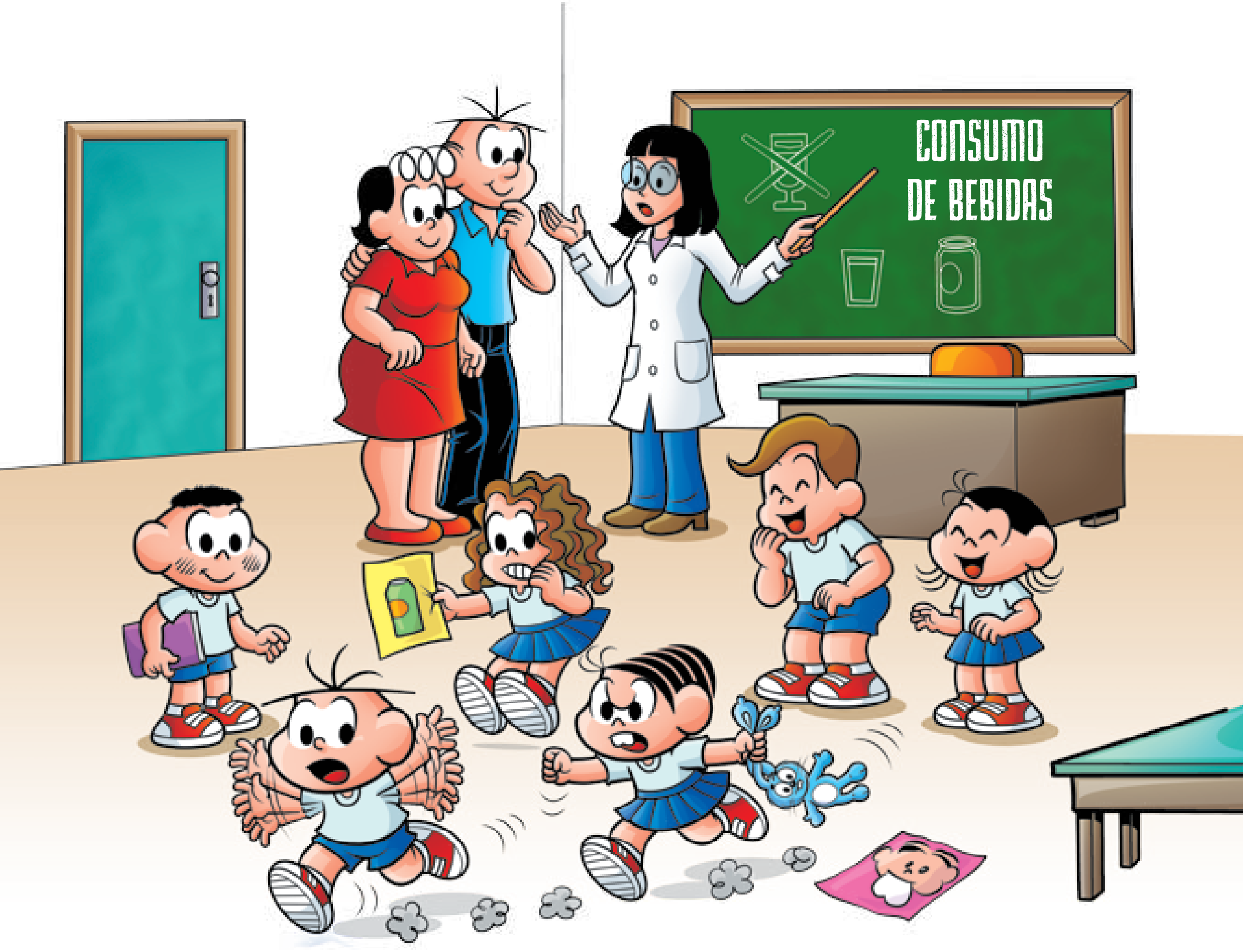
Regras claras:

- Específicas, consistentes e sensatas;
- Que reconheçam o comportamento positivo;
- Colocadas em prática.

LEMBRE-SE: SEJA UM BOM EXEMPLO PARA OS SEUS FILHOS

1 – 7 anos – Papel do pai e da mãe: professor

Nessa fase, as crianças precisam, mais do que tudo, de alguém que exerça o papel de professor, alguém em quem confiem e que lhes explique o mundo ao redor. É o momento de estabelecer um diálogo franco com elas e tornar-se a fonte número um de informações sobre tudo, inclusive álcool.



- Estabeleça regras claras, como "beber só depois dos 18 anos de idade; bebida alcoólica é algo apenas para adultos";
- Seja consistente em suas palavras e ações. Seus filhos devem saber que quando define regras sobre o consumo de álcool, você realmente acredita nelas e as segue também;
- Verifique se entenderam as regras (diálogo e perguntas como "quantos anos você deve ter antes de beber?").

8 – 14 anos – Papel do pai e da mãe: moderador

Seja firme e monitore. Nessa fase, as crianças/adolescentes questionam regras e limites — é como se eles passassem de passageiro a copiloto do avião, e aos pais cabe manterem-se como o piloto, no controle da situação. Além, é claro, de reforçar os valores em que acreditam e ajudar os filhos a entender novas experiências.

Eles podem perceber e questionar "contradições" como: "Por que o pai do Pedro deixa que ele prove cerveja e você me proíbe?". Esteja pronto para responder e reforçar as regras estabelecidas, pois qualquer que tenha sido sua decisão, mantenha-se fiel a ela.

Explique as razões de sua escolha, pois isso incentiva seu filho a desenvolver a capacidade de decidir com base em informações.

Reiterando, o diálogo é sempre um aliado no relacionamento com seus filhos:

- Mantenha o canal aberto respeitando a maturidade deles;
- Explique os efeitos do álcool no organismo e os riscos associados ao uso indevido de bebidas alcoólicas;
- Seja claro quanto às suas exigências, estabeleça regras claras e mantenha-se firme;
- Ofereça apoio, não ameaças.

É comum nas festas de criança que haja bebidas alcoólicas para os pais. Por isso, é importante certificar-se de que:

- Existem jogos e outras atividades organizadas para distrair as crianças;
- Haja comida, bebidas sem álcool e sucos;
- Haja um adulto por perto (não necessariamente presente a cada segundo, mas que esteja por perto, e atento).

NUNCA DEIXE AS CRIANÇAS SOZINHAS UMA TARDE INTEIRA SEM SUPERVISÃO.

15 – 16 anos – Papel do pai e da mãe: treinador/instrutor

É com essa idade que os jovens afirmam a sua identidade. Saem frequentemente com os amigos e estão mais vulneráveis à pressão para que tenham o mesmo comportamento do grupo.

Nas festas, o consumo de álcool é incentivado pela situação. Esse é o momento em que os pais devem lembrar o filho sobre o acordo que estabeleceram em relação ao uso de álcool.

Apoie e supervisione:

- Saiba sempre onde está o seu filho, com quem está, o que faz, e como se comporta;
- Tenha interesse sincero pelos assuntos importantes para o seu filho;
- Apoie, mas sempre supervisione. Lembre-se: não seja controlador. Assim, os filhos sentem os pais presentes, mesmo quando não estão por perto. A supervisão adequada é a chave para uma boa educação, principalmente sobre consumo de álcool;
- Mantenha a autoridade com sensatez;
- Ouça os argumentos e dúvidas. Entenda como seu filho pensa e enxerga o mundo. Assim você descobrirá os melhores argumentos para mostrar o seu ponto de vista.

17 – 18 anos – Papel do pai e da mãe: treinador/instrutor

Nessa idade, os jovens que bebem não se preocupam muito com o que os pais pensam sobre isso, mas é preciso seguir apostando no diálogo. Mantenha conversas que não se restrinjam a respostas “sim” e “não” e em que falem abertamente sobre o consumo de álcool e reflitam sobre o tema.

É papel dos pais auxiliar os filhos a passar da adolescência para a vida adulta de forma saudável e responsável.

- Se seu filho dirige, alerte que não deve beber de forma alguma;
- Também não se esqueça de que no Brasil, a lei não permite a venda de bebidas alcoólicas a menores de 18 anos;
- Não é porque seu filho cresceu que você deve ter receio de conversar com ele de forma objetiva e honesta;
- Saiba que sua opinião e suas orientações continuam sendo valiosas;
- Mantenha o espírito aberto;
- Evite interromper seus filhos enquanto falam;
- Mantenha o vínculo entre vocês, respeitando a liberdade dele para assegurar que você não quer controlar ou reprimir ninguém;
- É importante estar atento e ser um ouvinte ativo.

Quando é preciso pedir ajuda externa

Para auxiliar na prevenção do consumo de álcool por menores de idade, é importante observar o comportamento e a rotina dos filhos.

Atente para qualquer alteração brusca de comportamento da criança ou do adolescente:

- Mudanças de humor ou irritação;
- Falta de assiduidade na escola, notas baixas e indisciplina;
- Rebeldia contra regras da família;
- Relutância em apresentar novos amigos aos pais;
- Aparência desleixada;
- Desinteresse por atividades que sempre gostou;
- Baixa energia ou preguiça constante.

Em casos mais graves, o jovem também pode apresentar:

- Fracasso em cumprir obrigações importantes;
- Problemas legais, sociais ou interpessoais;
- Sintomas de abstinência.

Tratamento

Caso os pais percebam um dos comportamentos citados anteriormente, é preciso procurar ajuda de profissionais da saúde especializados, pois em casos de uso extremo de álcool, recomenda-se tratamento médico. O tipo de tratamento depende da quantidade de bebida que o jovem costuma ingerir e se apresenta problemas emocionais, físicos ou interpessoais por causa do uso.

Os principais tipos de tratamento disponíveis para indivíduos com problemas com o álcool são: farmacológico; psicológico; grupos de ajuda mútua (como "Alcoólicos Anônimos") e comunidades terapêuticas. Alguns pacientes se beneficiam mais de um determinado modelo do que de outro.

No Brasil, os mais conhecidos tratamentos gratuitos especializados em dependência química são os Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPSad) e os hospitais públicos e conveniados ao Sistema Único de Saúde (SUS).

Por fim, não se esqueça: o diálogo é sempre a melhor opção.

A Ambev e o consumo responsável

Desde 1974 a Organização Mundial da Saúde (OMS) registra as consequências do consumo indevido de bebidas alcoólicas e tenta combater esse problema com apoio da sociedade. Uma dessas ações aconteceu no início da década de 2000, quando a entidade promoveu a discussão sobre o uso nocivo de álcool, em um encontro que reuniu diversos setores — e a Ambev foi a representante da indústria. A partir de então, a companhia mantém-se atenta e participativa em novos debates sobre o tema, liderados pela OMS ou por outras organizações.

O **Programa Ambev de Consumo Responsável**, criado em 2003, segue as diretrizes da OMS. Em uma década desse trabalho pioneiro, a Ambev se preocupou em ressaltar, para toda a sociedade, que seus produtos são destinados a momentos de celebração e descontração, e não podem jamais ser consumidos por menores de idade, em excesso ou associados à direção. Esse compromisso faz parte da cultura e das políticas da companhia.

Esse trabalho tem se desenvolvido em rede com agentes sociais, organizações não governamentais, especialistas, instituições de ensino, acadêmicos, governos, outras empresas, atletas e artistas, e garantido resultados expressivos em prol do consumo responsável.

Entre as principais iniciativas, destacam-se aquelas com o objetivo de inibir o consumo de bebidas alcoólicas por jovens menores de 18 anos. Esses programas têm como ícone o "+ ID", que simboliza todo esse trabalho e estimula a apresentação do documento de identidade. Dentre essas, estão:

Jovens de Responsa — Em parceria com mais de 20 ONGs espalhadas pelo Brasil, o projeto visa inibir o consumo de bebidas alcoólicas por jovens menores de 18 anos com práticas simples e facilmente replicáveis, as chamadas tecnologias sociais. Por mais difícil que pareça mudar o comportamento do jovem, em pouco tempo o projeto já apresentou resultados positivos e inspirou políticas públicas.

Supermercado de Responsa — Em parceria com os principais varejistas do país, a iniciativa propõe-se a evitar que menores de idade comprem bebidas alcoólicas em supermercados. Periodicamente, o projeto é avaliado e sua eficiência foi comprovada, já que sua implantação aumenta significativamente as solicitações de documento de identidade no momento da compra.

Bar de Responsa — Treinamento pioneiro para garçons e atendentes que servem bebida alcoólica. Com um material simples e facilmente replicável, o objetivo do curso é multiplicar para o maior número de pessoas possíveis as melhores práticas de consumo responsável. Em pouco tempo, milhares de garçons já foram capacitados.

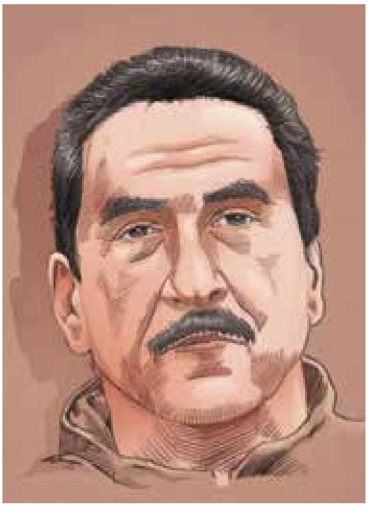
Além desses projetos, a Ambev promove: o Dia de Responsa, quando todos os funcionários da empresa levam mensagens de consumo responsável aos pontos de venda; campanhas publicitárias de conscientização, como a do Motorista da Rodada, + ID e Regra é clara, menor de idade não pode beber, da Brahma, estrelada pelo ex-jogador Cafu; doação de bafômetros ao poder público — já foram entregues mais de 100 mil aparelhos; apoio a pesquisas científicas; e organização de seminários para debater a questão.

Como resultado de todo esse esforço, a Ambev espera aproximar-se do seu sonho de ser a melhor empresa de bebidas do mundo em um mundo melhor.

ROSELY SAYÃO

Formada em Psicologia pela PUC de Campinas, Rosely Sayão seguiu carreira acadêmica por 12 anos. Escreve em jornais desde 1989, dividindo seu tempo com atividades de educadora e de psicóloga clínica, além de consultoria para escolas. Escreve cotidianamente para a Folha de S.Paulo e é também colunista da Band News FM e do portal UOL. Tem diversos livros publicados.

DARTIU XAVIER DA SILVEIRA



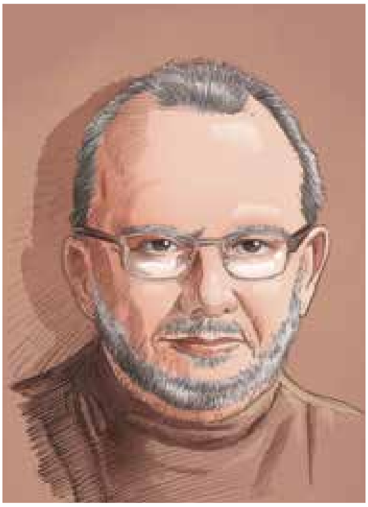
Professor livre-docente da Universidade Federal de São Paulo, especializou-se em Dependências no Centre Medical Marmottan, Paris, sendo consultor do Ministério da Saúde, ex-presidente e integrante da Associação Brasileira Multidisciplinar de Estudos sobre Drogas (ABRAMD), além de pesquisador-colaborador da University of California (UCLA). Trabalha principalmente com os seguintes temas: dependência de álcool e outras drogas, transtornos do controle dos impulsos, comorbidades psiquiátricas, adaptação e validação de instrumentos diagnósticos em psiquiatria, neurobiologia e neuropsiquiatria.

EDEMILSON ANTUNES DE CAMPOS

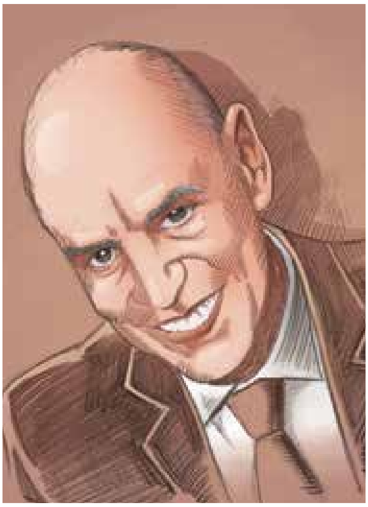
Formado pela UNICAMP, com doutorado pela UFSCar e com Pós-Doutorado na École des Hautes Études en Sciences Sociales, em Paris. Professor Doutor da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo e Professor e Orientador do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP). Tem experiência na área de Antropologia da Saúde e em Pesquisa Qualitativa em Saúde, com livros e artigos publicados sobre temas afins, com destaque para o estudo do alcoolismo e os grupos de mútua-ajuda. Autor do livro: "Nosso remédio é a palavra: uma etnografia sobre o modelo terapêutico de Alcoólicos Anônimos", da editora Fiocruz.

LUIZ CAVERSAN

Jornalista e consultor na área de comunicação corporativa, mídias sociais e comunicação governamental — tem uma empresa desde 2004 chamada Cavejac Textos e Ideias. Foi repórter especial, diretor da sucursal do Rio de Janeiro da Folha, editor dos cadernos "Cotidiano", "Ilustrada" e "Dinheiro", entre outras funções. Escreve aos sábados no site da Folha.



ARTHUR GUERRA DE ANDRADE



Arthur Guerra de Andrade é médico pela Faculdade de Medicina do ABC (1978). Residência em Psiquiatria no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (1979-81). Fundador e Coordenador do GREA, Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas do IPq - HC - FMUSP (1981). Doutorado em 1991, na FMUSP, com o tema "Avaliação da Eficácia Terapêutica no Alcoolismo". Bolsista no Programa Hubert H. Humphrey (Fullbright Comission) na Johns Hopkins University, School of Public Health, Pós-Doutorado (1991-92). Livre-docência FMUSP em 1997, com o Tema: "Consumo de Drogas entre Alunos da Universidade de São Paulo." Professor Associado do Departamento de Psiquiatria da FMUSP desde 1996. Professor Titular de Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Medicina do ABC desde 1998. Coordenador do Curso Médico da Faculdade de Medicina do ABC 2000-2007. Fundador e Presidente Executivo da ONG CISA, Centro de Informações sobre Saúde e Álcool, desde 2004.

CRÉDITOS

Realização: Ambev - Companhia de Bebidas das Américas

Produção: Mauricio de Sousa Produções

Apoio - conteúdo científico: Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA)

Onde pedir ajuda

Caso os pais estejam com dificuldade em encontrar o serviço público mais próximo, sugerimos uma pesquisa na internet nos seguintes links:

- http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/index.php (Seção: "Onde Buscar Ajuda")
- http://www.ccs.saude.gov.br/saudemental/capsacre.php

Referências

- AAAS. *Delaying That First Drink: A Parents' Guide*, 2010. The American Association for the Advancement of Science.
- Andrade AG, Duarte PCAV, Oliveira LG. *I Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool, Tabaco* e *Outras Drogas entre Universitários das 27 Capitais Brasileiras*, 2010. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD), Programa do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas do Departamento e Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.
- Anheuser-Busch. *Be the influence - a new way to talk with our kids about alcohol and underage drinking*, 2010.
- Carlini EA et al. *II Levantamento Domiciliar sobre o uso de Drogas Psicotrópicas no Brasil: estudo envolvendo as 108 maiores cidades do país – 2005*. São Paulo: CEBRID – Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas, Departamento de Psicobiologia, UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo, 468 p., 2007.
- Laranjeira R et al. *I Levantamento Nacional sobre os padrões de consumo de álcool na população brasileira*. Brasília, DF, Brasil: SENAD - Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD), 2007.
- NIAAA. *Make a difference - Talk to your child about Alcohol. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 2009.
- OMS. *Adolescents, social support and help-seeking behavior - An international literature review and programme consultation with recommendations for action*, 2007.
- SAMHSA. *A Family Guide To Underage Drinking Prevention, Substance Abuse and Mental Health Services Administration*, 2010. U.S. Department of Health and Human Services.
- Sawyer SM et al. *Adolescence: a foundation for future health*, 2012. Lancet 379: 1630–40.
- Silveira CM, Viana MC, Siu ER, de Andrade AG, Anthony JC, Andrade LH. *Sociodemographic correlates of transitions from alcohol use to disorders and remission in the Sao Paulo megacity mental health survey, Brazil*. Alcohol Alcohol. 2011; 46(3):324-32.
- Sojo C. *Alcohol Drinking Patterns in Latin America Comparative Analysis of Nine Countries*. FLACSO Costa Rica, 2007.
- U.S. Department of Health and Human Services. *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Educators*, 2007. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General.

Mauricio de Sousa Produções:

Presidente: Mauricio de Sousa

Diretoria: Alice Keico Takeda, Mauro Takeda e Sousa, Mônica S. e Sousa, Yara Maura Silva

Direção de Arte
Alice Keico Takeda

Gerente Editorial e Multimídia
Rodrigo Paiva

Editor
Sidney Gusman

Assistente Editorial
Lielson Zeni

Layout
Robson Barreto de Lacerda

Editor de Arte
Mauro Souza

Coordenação de Arte
Irene Dellega, Nilza Faustino

Assistente de Departamento Editorial
Anne Moreira

Desenhos
Denis Oyafuso, Emy T. Y. Acosta
Jairo Alves dos Santos, José Marcio Nicolosi, Zazo Aguiar

Arte-final
Andrea de Petta, Clarisse Hirabayashi, Cristina Hitomi Ando, Jorge Correa Jr., Paulo Roberto Matheus Costa, Romeu Takao Furusawa, Tatiana Monteiro Santos

Cor
Kaio Bruder, Giba Valadares, Marcelo Conquista

Ilustração Turma da Tina
Alexandre Cotrim, Clewerson Saremba, Wellington Dias

Designer Gráfico e Diagramação
Mariangela Saraiva Ferradás

Revisão
Ivana Mello

Supervisão Geral
Mauricio de Sousa

MAURICIO DE SOUSA EDITORA

R. do Curtume, 745 - Bloco F - Lapa
São Paulo - SP - CEP 05065-900
Tel.: (11) 3613-5000

www.monica.com.br

Ilustrações © 2013 Mauricio de Sousa e Mauricio de Sousa Editora Ltda., todos os direitos reservados

MAURICIO DE SOUSA
EDITORA

ambev

juntos por um
mundo melhor